

ALIMENTAZIONE

## COMBATTERE IL COLON IRRITABILE CON LA DIETA FODMAP



La revisione delle ultime linee guida per il trattamento dell'IBS (*Irritable Bowel Syndrome*), cioè la **sindrome dell'intestino irritabile**, ad oggi include anche la **dieta FODMAP** (*Fermentabili Oligo-, Di- e Mono-saccaridi e Polioli*), ideata e studiata alla *Monash University* in Australia, in quanto **allevia i disturbi nell'85% dei casi**. La dieta FODMAP è uno schema alimentare che, nel corso degli ultimi anni, ha guadagnato moltissima fama su internet, giornali e riviste, con tanto di libri dedicati. È una dieta a basso contenuto di FODMAP, cioè **povera di alcuni zuccheri che possono causare o esacerbare alcuni disturbi intestinali**, come **stipsi** o **diarrea**. Se soffri di colon irritabile, infatti, dovresti fare attenzione all'alimentazione, in quanto **i sintomi intestinali fastidiosi e/o dolorosi possono essere mantenuti in remissione eliminando i cosiddetti "zuccheri fermentabili"** (FODMAP). Questi zuccheri sono in genere scarsamente assorbibili e vengono fermentati nell'intestino dai batteri del colon causando **gonfiore, gas, dolore addominale** caratteristico della sindrome dell'intestino irritabile (IBS o colon irritabile). Ma come funziona la dieta FODMAP? Quali sono i cibi consigliati e quelli sconsigliati?

### Segni e sintomi della sindrome dell'intestino irritabile

L'*Irritable Bowel Syndrome* (IBS), anche detta sindrome del colon irritabile e molto spesso impropriamente chiamata **colite**, è un **disturbo intestinale che interessa moltissime persone**.

Questa patologia, di solito, si manifesta causando:

- **crampi e dolore addominale**
- **gonfiore persistente e addome teso**
- **alvo alterno, cioè diarrea alternata a periodi di stitichezza**

In alcuni casi, i sintomi possono compromettere la qualità della vita e, generalmente, **i controlli gastroenterologici non riscontrano anomalie**. Questo disordine colpisce circa il 20-30% della popolazione adulta, colpendo maggiormente **le donne con età media di 30 anni**.

### Dieta FODMAP

FODMAP è un acronimo indicativo di **zuccheri fermentabili (F)**, quali **oligosaccaridi (O)**, **disaccaridi (D)**, **monosaccaridi (M)** e **(And) polioli (P)** o **carboidrati a catena corta, che non riescono ad essere assorbiti dall'intestino tenue**. Alcune persone riscontrano disturbi digestivi anche subito dopo averli mangiati.

- La dieta a basso contenuto di FODMAP è un **piano alimentare temporaneo** che prevede una **fase di eliminazione di alcuni alimenti**.
- È sempre bene **parlare con il proprio medico** prima di iniziare una nuova dieta, soprattutto nel caso della dieta FODMAP poiché si eliminano alcuni cibi ed il rischio, con il "fai da te", è di andare incontro a **carenze nutrizionali**. Pertanto, confrontati sempre con il tuo medico curante.

### Come funziona la dieta FODMAP

La dieta a basso contenuto di FODMAP si compone di **tre fasi**:

- **FASE UNO**

Si sostituiscono gli alimenti ricchi di FODMAP nella dieta con alternative a basso tenore di FODMAP, seguendo un opportuno schema fornito dallo

specialista. L'eliminazione di questi zuccheri andrebbe portata avanti per **4 settimane** (fino ad un massimo di 10-12 settimane). Se i sintomi migliorano e vanno in remissione, si passa alla fase due.

- **FASE DUE**

Si continua la dieta a basso contenuto di FODMAP (come nella fase 1), ma si incominciano a reinserire **gradualmente cibi appartenenti ad un solo gruppo di zuccheri** (generalmente **per 3 giorni a settimana** e a giorni alterni), sempre monitorando i sintomi e appuntandoli su un diario. Se ben tollerati, si passa alla fase tre.

- **FASE TRE**

L'obiettivo è quello di **allentare il più possibile le restrizioni dietetiche, espandere la varietà di alimenti inclusi nella dieta e stabilire una "dieta FODMAP personalizzata" a lungo termine**. In questa fase, gli alimenti e i FODMAP ben tollerati vengono reintrodotti definitivamente nella dieta, mentre gli alimenti e i FODMAP scarsamente tollerati rimangono limitati, ma solo **a un livello che fornisce sollievo dai sintomi**. È quindi una fase di reintroduzione alimentare completa.

Poiché questa dieta può essere impegnativa durante la prima fase (la più restrittiva), è importante impostarla con **l'aiuto di un dietologo o un nutrizionista**.

- Chiunque sia sottopeso non dovrebbe provare da solo questo schema alimentare. La dieta a basso contenuto di FODMAP **non è pensata per la perdita di peso**, ma potrebbe indurre un dimagrimento perché elimina tanti cibi. Per qualcuno con un peso già troppo basso, perdere ancora più chili può essere pericoloso per la salute. **Vuoi sapere quante calorie dovresti consumare ogni giorno?** Clicca [qui](#).
- La dieta FODMAP è stata inserita nelle linee guida americane per il trattamento dell'IBS, la fermentazione non è caratteristica dei pazienti con IBS, ma peggiora i sintomi in quelli con ipersensibilità viscerale. Consulta il tuo medico.

### **Cibi più ricchi e meno ricchi di FODMAP**

Considera che gli alimenti che provocano i sintomi della sindrome dell'intestino irritabile **variano da persona a persona**, pertanto è bene fare dei tentativi.

In linea di massima, **gli alimenti più ricchi di FODMAP** a cui devi prestare maggiore attenzione sono:

- **Latte, yogurt e gelato** a base di latte e panna.
- **Alimenti a base di grano**, come pasta, pane, cracker, grissini, etc.
- **Fagioli e lenticchie**.
- Tra le verdure, **carciofi, asparagi, cicoria e cicorino fresco, ma anche cipolle e aglio**.
- Tra i frutti, **mele, ciliegie, prugne, pere, albicocche e pesche**.

Essendo i sintomi spesso differenti da persona a persona, non è detto che alcuni FODMAP siano da eliminare. Occorre sempre parlarne con il proprio medico curante o con il gastroenterologo.

Invece, i principali **cibi a basso contenuto di FODMAP** sono:

- **Uova, carne e pesce**.
- **Formaggi fermentati** come brie, camembert e **a pasta dura e stagionati** come pecorino o Grana Padano DOP. Quest'ultimo è il formaggio **più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, inoltre apporta tante **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine fondamentali** per l'organismo come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Puoi utilizzare un cucchiaino di Grana Padano DOP grattugiato anche tutti i giorni per insaporire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure **al posto del sale**.
- **Bevande vegetali** (a base di mandorla, soia, etc.) e bevande prive di lattosio.
- **Cerali** come **riso, grano saraceno, amaranto, quinoa, avena, grano turco, patate e polenta**.
- Verdure come **biete-coste, pomodorini, zucca e zucchine, spinaci e carote**.
- Frutta come **arance, pompelmo, fragole, mirtilli, kiwi, e ananas**.

*Collaborazione scientifica:*

**Dott.ssa Raffaella Cancellò**, Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano